

COMPLÉTER SA SESSION À DISTANCE

15 DÉFIS POTENTIELS

45 STRATÉGIES POUR LES SURMONTER!

L'AUTOGESTION DE SA RÉUSSITE

Nous avons conçu ces fiches d'autogestion de la réussite pour les étudiants du réseau collégial désireux de développer, de consolider ou de peaufiner leurs stratégies d'apprentissage. Nous sommes conscients que la particularité des études à distance représente un défi dans l'appropriation de ces stratégies de manière autonome.

Toutefois, cherchant à innover par rapport au modèle d'accompagnement éducatif proposé habituellement en présentiel, nous croyons que le contexte d'études à distance peut servir l'autoréflexion chez l'apprenant qui éprouve des difficultés, voire même développer davantage sa métacognition. C'est pourquoi, nous avons développé ces fiches, qui nous l'espérons, permettront aux étudiants de persévérer malgré les obstacles qu'ils rencontreront et ultimement leur permettront de réussir.

L'ESTIME DE SOI

- La procrastination
- Le temps
- La gestion du stress
- La concentration
- La lecture
- L'étude
- La rédaction
- La motivation
- L'isolement
- La passation des examens
- La conciliation
- La résolution de problème
- La persévérance
- L'organisation



LE DÉFI : L'ESTIME DE SOI

SURMONTEZ VOS DOUTES



La stratégie :

IDENTIFIEZ VOS FORCES, NOTEZ-LES AU BESOIN ET RELISEZ-LES

- Réactivez le souvenir de vos succès passés quand vous avez à réaliser une tâche plus complexe ou un nouvel apprentissage
- Prenez le temps de souligner vos succès (bon résultat, fin d'un projet, etc.)
- Consultez des gens qui vous connaissent bien et demandez-leur ce qu'ils apprécient de vous

Vos forces sont comme des super pouvoirs que vous pouvez activer et sur lesquels vous pouvez vous appuyer en toutes circonstances. Plus vous nourrissez vos forces, plus la confiance en soi et la motivation augmentent. Connaître ses forces est à la base de toute réussite.



La stratégie :

ÉVITEZ LES PIÈGES DE LA COMPARAISON

- Soyez indulgent envers vous-même, ce qui compte, ce sont vos progrès
- Soulignez les efforts et non seulement les résultats
- Dites-vous que chaque parcours est unique et que ceux semés d'embûches sont souvent plus méritoires

Votre limite doit être en vous, et non à l'extérieur, car c'est vous qui la fixez. Vous êtes alors maître de votre estime, maître de votre progression. L'excellence est représentée par vos ambitions, et non celles de votre environnement.



La stratégie :

ENTOUREZ-VOUS DE GENS POSITIFS SUR QUI VOUS POUVEZ COMPTER

- Le support mutuel des faiblesses respectives contribue à une valorisation personnelle
- Le fait d'entendre des discours positifs a un effet d'entraînement
- Changez vos perceptions, essayez de voir vos difficultés comme des défis à relever

Les loisirs sont des actions et des choix positifs qui permettent de recréer, réparer et rafraîchir le corps et l'esprit. Leurs avantages personnels, sociaux et économiques sont l'essence d'une collectivité saine et du bien-être individuel.